

27 de marzo de 2008

## Mente de principiante

Cristina Ceballos



Japón es un país extraordinario, lleno de contrastes, donde la tradición y la modernidad se encuentran en equilibrio.

Cada visitante se lleva su propia imagen de Japón, desde la elegante formalidad de las costumbres japonesas y los inesperados festivales rurales, al jaleo de los mercadillos, los impolutos centros comerciales, el orden extremo que caracteriza al metro de Tokio...

Cuando llegué a Tokio, todo me llamó la atención. Japón es muy diferente a lo que estamos acostumbrados. De alguna manera, te sientes como un niño otra vez. De pronto, la mente se vuelve más fresca y despierta, descubriendo cosas de nuevo porque todo es una novedad.

Los japoneses son muy educados y hay una sensación de calma en sitios en los que no estamos acostumbrados a encontrarla: restaurantes, el metro, etc.

Los japoneses veneran su historia y siguen sus tradiciones. Por todo Japón hay

santuarios, templos, *toris* y pagodas, donde la gente reza y pide su suerte. Al mismo tiempo, les encanta estar en la vanguardia de la modernidad y la tecnología. Tienen teléfonos móviles increíbles, robots impresionantes, pantallas gigantes en la calle, etc.

Después de algunos días por Tokyo, nos dirigimos a Kyoto, la antigua capital imperial.

Kyoto es una ciudad japonesa clásica, mucho menor que Tokio y llena de espectaculares santuarios shintoístas y templos budistas. La gente es aún más amable que en Tokio, y no se ve tanta prisa.

Los templos me parecieron lugares muy espirituales. Normalmente, custodiando la entrada a estos templos había imágenes de guardianes o protectores. Dentro, había varias imágenes de Buda. Es bastante fácil escuchar a los monjes orando mientras visitas cualquiera de los templos Zen.

Hay un concepto muy interesante en Zen llamado “mente de principiante”. Se refiere al estado mental que tiene un principiante. Un principiante está libre de los hábitos del experto y está preparado para aceptar, dudar y descubrir. Un principiante está abierto a todas las posibilidades. La mente del principiante está libre de expectativas e ideas preconcebidas, juicios y prejuicios. Este concepto fue introducido por el maestro Zen Shunryu Suzuki.

Es una buena práctica mantener una mente de principiante en la vida cotidiana y poder abordar nuevos retos como auténticos “principiantes”. De esta forma, desaparece el miedo al fracaso o a cometer errores.

¡Sé un principiante de nuevo!